



Información clave sobre la gripe

Acerca de la gripe

La influenza (conocida generalmente como "la gripe") es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Una infección con los virus de la influenza puede resultar en una enfermedad grave y complicaciones que ponen en peligro la vida. Se estima que entre un 10% y un 20% de todos los residentes de EE.UU. contraen la gripe cada año: un promedio de 114,000 personas ingresan a hospitales por complicaciones relacionadas con la gripe y 36,000 norteamericanos mueren cada año como consecuencia de dichas complicaciones.

Síntomas de la gripe

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (usualmente alta), dolor de cabeza, mucho cansancio, tos seca, dolor de garganta, congestión o secreción nasal y dolores musculares. Los síntomas gastrointestinales, tales como náusea, vómitos y diarrea, son mucho más comunes en los niños que en los adultos.

Propagación de la gripe

Los virus de la influenza se propagan cuando una persona que tiene gripe dispersa el virus por el aire al toser, estornudar o hablar y otras personas lo respiran. Cuando estos virus ingresan a la nariz, garganta o pulmones de una persona, comienzan a multiplicarse, causando los síntomas de la gripe. Los virus también pueden propagarse cuando una persona toca una superficie que tiene al virus de la gripe (por ejemplo, la manija de una puerta) y luego se toca la nariz o la boca.

Una persona que está enferma con la gripe puede propagar los virus – esto quiere decir que son contagiosas. Los adultos pueden contagiar la gripe desde 1 día **antes** de que aparezcan los síntomas hasta 7 días **después** de enfermarse. Los niños pueden estar contagiosos durante más de 7 días.

Cómo prevenir la gripe

Vacunas: La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada otoño. No obstante, si las vacunas no estuvieran disponibles, hay otras maneras de protegerse contra la gripe.

Medicamentos antivirales: Tres medicamentos antivirales (amantadine, rimantadine y oseltamivir) han sido aprobados y están comercialmente disponibles para ser usados en la prevención de la gripe. Todos estos medicamentos requieren una receta y se deberá consultar a un médico antes de usarlos para prevenir la gripe.

Otros buenos hábitos para conservar la salud

Se pueden tomar las siguientes medidas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- **Evite el contacto**
Evite el contacto con personas que están enfermas. Si usted está enfermo, manténgase alejado de otras personas para prevenir que también se enfermen.
- **Quédese en su casa si está enfermo**
Si es posible, quédese en su casa y no vaya a trabajar, a la escuela ni haga mandados cuando esté enfermo. Ayudará a prevenir que otros contraigan su enfermedad.

Información clave sobre la gripe

(continuación de la página anterior)

- **Tápese la boca y la nariz**

Tápese la boca y la nariz con un **pañuelo de papel** al toser o estornudar. Podría evitar que las personas a su alrededor se enfermen.

- **Lávese las manos**

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerlo contra los microbios.

- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca**

Los microbios a menudo se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con microbios y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Diagnóstico de la gripe

Hay análisis disponibles que pueden determinar si tiene la gripe siempre que se los haga dentro de los primeros 2 ó 3 días después de que aparezcan los síntomas. Además, podría ser necesario consultar a un médico para determinar si la persona tiene otra infección que es una complicación de la gripe.

Riesgos especiales de complicaciones de la gripe

Ciertas personas corren más riesgos de contraer complicaciones graves a consecuencia de la gripe. Este grupo incluye a personas de 65 años y más y a personas de cualquier edad con enfermedades crónicas. Las mujeres embarazadas y los niños de 6 meses a 23 meses de edad también corren más riesgos de sufrir las complicaciones de la gripe.

Complicaciones de la gripe

Algunas de las complicaciones causadas por la gripe incluyen la neumonía bacteriana, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas, tales como falla congestiva del corazón, asma o diabetes. Los niños pueden sufrir problemas en las sinusitis e infecciones en los oídos.

Tratamiento de la gripe

Medicamentos antivirales: Cuatro medicamentos antivirales (amantadine, rimantadine, zanamavir y oseltamivir) han sido aprobados para el tratamiento de la gripe. Todos deben ser recetados por un médico. El tratamiento antivirósico dura 5 días y debe comenzar dentro de los primeros 2 días de la enfermedad.

Qué hacer si tiene gripe esta temporada

Si se enferma de gripe, lo mejor es descansar mucho, beber mucho líquido y evitar el uso de alcohol y tabaco. Además, puede tomar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe (pero *nunca* use aspirina en niños o adolescentes que tienen síntomas de la gripe, y particularmente fiebre, sin consultar primero a su médico).

No obstante, si los síntomas de la gripe son particularmente severos (por ejemplo, si tiene problemas para respirar), deberá consultar a su proveedor de atención médica lo antes posible.

Si corre riesgos especiales de las complicaciones de la gripe, deberá consultar a su proveedor de atención médica cuando comiencen los síntomas de la gripe. En este grupo se incluyen a personas **de 65 años y más**, personas con **enfermedades crónicas, mujeres embarazadas o niños**. Su médico podría decidir usar ciertos medicamentos antivirales para tratar la gripe.

Para más información, visite www.cdc.gov/flu, o llame a la National Immunization Hotline (Línea de Vacunación contra la Gripe) al (800) 232-0233 (español), (800) 232-2522 (inglés), ó (800) 243-7889 (TTY).